

5 HABITUDES DE VIE
À ADOPTER

Le pouvoir **ANTIOXYDANT DES SUPERFRUITS**

SE RÉGÉNÉRER grâce aux plantes médicinales

ESCAPADES ESTIVALES pour décrocher

MADAGASCAR
Sur la route des huiles essentielles



PROFITER de ses vacances

+ CULTIVER LE PLAISIR AU QUOTIDIEN

Lexis Média AOÛT 2013 5,95$
0 65385 93974 1 04
PP 41771514



POUR UNE VIE SAINE ET INSPIRANTE

Mieux-Être

Août 2013

À CHAQUE PARUTION



12

14

ART DE VIVRE



24

LE PLAISIR DE VIVRE AU QUOTIDIEN

SORTIR DU **POUVOIR** ET DU **DEVOIR**

Connaissez-vous le jour de la marmotte? Métro, boulot, dodo? Pour plusieurs d'entre nous, chaque fois que notre réveil sonne, c'est la même journée qui recommence. C'est comme si nous étions bloqués dans le temps. Dans une ère de performance et de productivité, il est difficile de s'observer dans la course au quotidien. Sans le réaliser, nous nous sommes « déconnectés » de nous-mêmes, de ce qui nous fait vraiment plaisir, de la VIE en nous! Avec la perte de la joie de vivre, les conséquences sont nombreuses comme le stress, la fatigue, l'épuisement, les conflits intérieurs et relationnels, les séparations, le découragement, l'éclatement de la famille et parfois même la dépression et la maladie. Mais quel est le sens de vivre?

PAR ANTOINETTE LAYOUN

Cette réalité nous touche tous, même nos jeunes sont déjà dans ce « mode d'emploi » du temps, la consommation « du faire » et la perte « de l'être ». Au début de sa vie d'adulte, mon fils de 19 ans se pose de nombreuses questions qui nous permettent, lui et moi, d'échanger sur ce sujet. Sommes-nous devenus des robots de la survie en croyant nous « faire une vie »? J'avoue que cette question venant de lui m'a saisi. Mon cœur de mère n'a fait qu'un tour, j'ai été touchée en réalisant qu'il est déjà sous l'emprise de ce mode d'emploi : la vie sans sens et sans âme!

ET VOUS, QUELLE PLACE OCCUPEZ-VOUS DANS VOTRE EMPLOI DU TEMPS?

C'est vrai que la vie d'aujourd'hui est exigeante pour répondre aux besoins du quotidien. C'est aussi une réalité que les temps modernes et notre société nord-américaine nous amènent vers un haut standard de performance autant au niveau personnel, professionnel, matériel et même dans l'image de notre corps. Nous cherchons la perfection, nous aspirons au bonheur, à la réussite. Mais à quel prix?

SORTIR DU DEVOIR ET DU POUVOIR

Dans notre éducation judéo-chrétienne, nous avons reçu tout un contrat, la culpabilité de vivre. N'est-il pas vrai que Jésus a été crucifié pour nous sauver? Nous en sommes coupables et redevables, c'est la base de notre éducation. Inconsciemment, notre sens aigu du devoir, déformé par la culpabilité, nous amène à surcompenser pour mériter le plaisir de vivre. Nous utilisons souvent des expressions telles que : « merci, Dieu, c'est la fin de semaine » ou « j'ai mérité de me gâter »! Toute la semaine, nous « souffrons » dans



le devoir, pour mériter un moment de plaisir. On doit bûcher dur pour vivre. Et pour arriver au succès, nous devrons nous oublier. Piégés par le devoir et la recherche du pouvoir, nous avons perdu notre plus grand pouvoir, celui de nous écouter et de nous honorer dans ce que nous sommes!

RECRÉER LE CHEMIN DU PLAISIR, SE DONNER LE DROIT!

La rencontre de soi, c'est un début. Prendre le temps de se choisir dans une relation intime avec soi. Je vous invite à mettre sur papier tout ce qui vous fait vibrer, les petits et grands plaisirs. Par exemple, prendre votre café le matin, regarder le coucher de soleil, jouer dans la terre, caresser votre chat, ou déguster un souper romantique dans l'intimité. Permettez-vous de développer « votre mode d'emploi du plaisir ». Oui, vous avez bien lu, votre mode d'emploi du PLAISIR. Débutez cette liste maintenant, soyez dans l'observation de vous-mêmes, à l'écoute de vous-mêmes, donnez-vous le droit de vous investir en vous, de connaitre vos plaisirs!

SE LIBÉRER DE L'ATTENTE, SE DONNER DE L'AMOUR

Je suis toujours touchée quand j'entends une personne parler de ses insatisfactions, comme dans une relation avec l'autre. Je lui demande quels sont ses besoins, ce qui lui fait plaisir. Très souvent, elle ne sait pas quoi répondre. Par culpabilité, en ne nous donnant pas le droit d'avoir des besoins et des désirs, inconsciemment, nous sommes dans l'attente pour que l'autre nous « devine » et vienne combler ces besoins et ces désirs. Nous entretenons ainsi une relation de pouvoir, la perte de la joie et l'insatisfaction chronique.

Oser vivre c'est aussi oser s'afficher dans ses couleurs, ses besoins, ses désirs, se dire et s'assumer. C'est s'aimer et se respecter!

ARROSER LE PLAISIR, FAITES-LE POUSSER ET FLEURIR

Par la découverte de soi et de votre liste de plaisirs, soyez comme le jardinier qui en prend soin. Arrosez les graines de votre liste de plaisir. Chaque jour, prenez l'engagement avec vous-mêmes de prendre soin de trois plaisirs. S'investir dans son plaisir? Bien sûr que OUI! Nous avons le choix d'investir dans la bourse, dans l'autre, dans notre travail, et aussi… en NOUS! Si nous voulons rayonner dans la joie de vivre, c'est à nous de nous choisir.

PRENDRE LE TEMPS DE SAVOURER

En étant dans l'espace plaisir, protégez le moment, dégustez et savourez pleinement! Plus votre sensation « dégustatrice » sera présente, plus l'empreinte se fera dans votre mémoire émotionnelle et dans votre corps. C'est comme penser à la mer et sentir les vagues et la chaleur du soleil instantanément, comme si on y était. Plus sera nourrie cette présence à soi dans le plaisir, plus cette empreinte permettra d'avoir accès à cette réalité intérieure juste par la pensée.

CRÉER UN JOURNAL DE GRATITUDE

En vous permettant ce cadeau, de vivre dans le plaisir au quotidien, vous pouvez créer votre journal de gratitude. Choisissez un cahier qui vous inspire, vous pouvez même y mettre une photo de vous qui savoure la vie pleinement sur la page couverture. Chaque jour, observez au moins trois choses qui vous ont nourris, inspirés et vous ont fait plaisir et indiquez-les dans votre cahier. Rendez grâce à la vie pour ces cadeaux et surtout, soyez dans la reconnaissance. Ce temps d'arrêt vous permettra d'identifier les choses qui vous ont fait plaisir et auxquelles vous n'avez pas eu le temps de porter une attention particulière dans la journée. Prendre conscience vous permettra d'apprendre à profiter des plaisirs et ainsi, vivre pleinement votre vie dans votre quotidien et sortir du devoir.

L'INSPIRATION, UN NOUVEAU MOMENT DE VIE

En étant dans la gratitude, j'ouvre la porte à la présence du moment et à la magie de la vie. En écoutant les oiseaux, ça devient une symphonie. En regardant les fleurs, je reçois un cadeau ou peut-être une révélation. En me réveillant le matin, je dis bonjour à moi et à la vie!

À chaque inspiration, soyez dans la conscience que c'est un nouveau moment de vie. Faites le choix de VIVRE dans le plaisir de la vie!

Pourquoi attendre à plus tard, à demain ou à la retraite pour se nourrir de la vie et de soi-même? Aujourd'hui est une nouvelle journée avec plein d'opportunités de vie. Elle peut être une nouvelle expérience remplie de surprises et de magie si je le choisis. Mon regard est le reflet de ce que je cultive en moi et ce que je nourris.

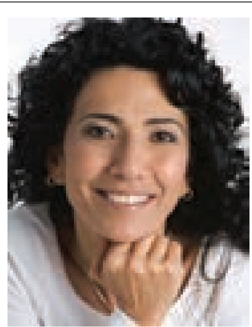
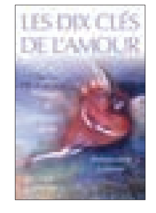


PHOTO: ANNIE RAYMOND





ANTOINETTE LAYOUN,
Auteure, Yogacharya (Maître en yoga), conférencière et thérapeute.
Fondatrice du centre Universcité Antoinette Layoun
Livre Les dix clés de l'amour, Éditions Quebecor
Tél : (450) 473-7848 | Courriel : info@antoinettelayoun.org
Site web : **www.antoinettelayoun.org**